



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Bulgur pilaf con verduras

Sebzeli Bulgur Pilavı



2 vaso de bulgur, para pilaf  
1 vaso de guisantes enlatados  
1 papa mediana  
1 zanahoria mediana  
1 cebolla mediana  
1/2 vaso de aceite vegetal  
1 cucharada de pasta de tomate  
4 vaso de agua o caldo  
1 + 1/2 cucharadita de sal

- # Ponga el aceite vegetal en una olla y dejar caliente a fuego mediano. A continuación, añadir la cebolla finamente en rodajas, asados y hasta que se ablanda.
- # Añadir la zanahoria en dados, y asado para cerca de 10 minutos más.
- # A continuación, añadir la patata en dados, asado, más de 5 minutos, luego agregar drenado guisantes enlatados.
- # Después de sautéing los ingredientes por un tiempo, agregar pasta de tomate y la sal en ella. Cuando el olor de la pasta de tomate se va, añadir 4 vaso de agua o caldo en ella, y hervir.
- # Cuando empiece a hervir, añadir lavado y drenaje bulgur en el mismo, cubrir la tapa de la olla.
- # En primer lugar, el pilaf cocinar a fuego medio durante 5 minutos, luego cocinar a lo largo de fuego lento durante 15 minutos, en total 20 minutos.
- # Después de descansar por alrededor de 15 - 20 minutos, revuelva suavemente y servir como desee.

**Nota:** El bulgur es no descansó en el agua para cocinar bulgur pilaffs en general.